

## ОТКРЫТАЯ КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время на приготовление:** 10 минут

**Входит в коробку:**

- ½ банки консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли
- ½ ч. готовой фасоли пинто
- 1 (5 унций) банка куриного мяса, слить воду

**Дополнительные ингредиенты:**

- 4 штуки мягких 6-дюймовых кукурузных тортилий
- 1 маленькая головка лука, нарезать
- ½ зеленого перца среднего размера, нарезать
- ½ ч. тертого сыра
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки сушеного молотого перца чили

**Инструкции:**

1. Смешайте соус для спагетти, готовую фасоль пинто, куриное мясо, лук и специи в посуде для микроволновой печи. Хорошо перемешайте. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 1 минуты. Выньте и перемешайте. Верните в микроволновую печь и готовьте еще 1 минуту или до полного разогревания.
2. Поместите развернутые тортильи на сковороду на средний огонь и готовьте 2-3 минуты. Переверните тортильи; добавьте тертый сыр и смесь с курицей в открытые тортильи. Готовьте еще 3-4 минуты или пока тортильи не станут хрустящими.

**Совет:** Для усиления вкуса добавьте сверху кусочки авокадо, нарезанную кинзу или салат! Замените консервированную черную фасоль без соли на фасоль пинто.



**Питательная ценность\***

**Всего порций:** 2

**Размер порции:** 2 кесадильи

**Калории:** 337

**Жиры:** 8 г

**Натрий:** 505 мг

**Углеводы:** 40 г

**Пищевые волокна:** 9 г

**Белки:** 28 г

**Порций углеводов:** 2 ½

*\*В пищевую ценность включены консервированный соус для спагетти с кусочками томатов (без соли), готовая фасоль пинто, консервированная куриная грудка высшего качества в воде (вода слита), 6-дюймовые мягкие тортильи из желтой кукурузы, маленький белый лук, свежий зеленый болгарский перец среднего размера, мелко тертая смесь четырех сыров и приправы.*